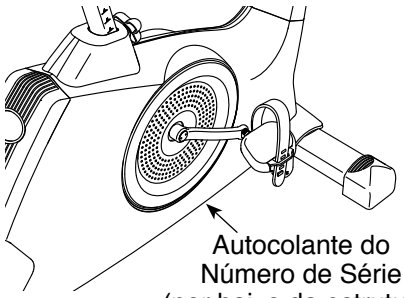
NordicTrack®

EX 3.2

Modelo nº NTEVEX74013.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante do Número de Série (por baixo da estrutura)

APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

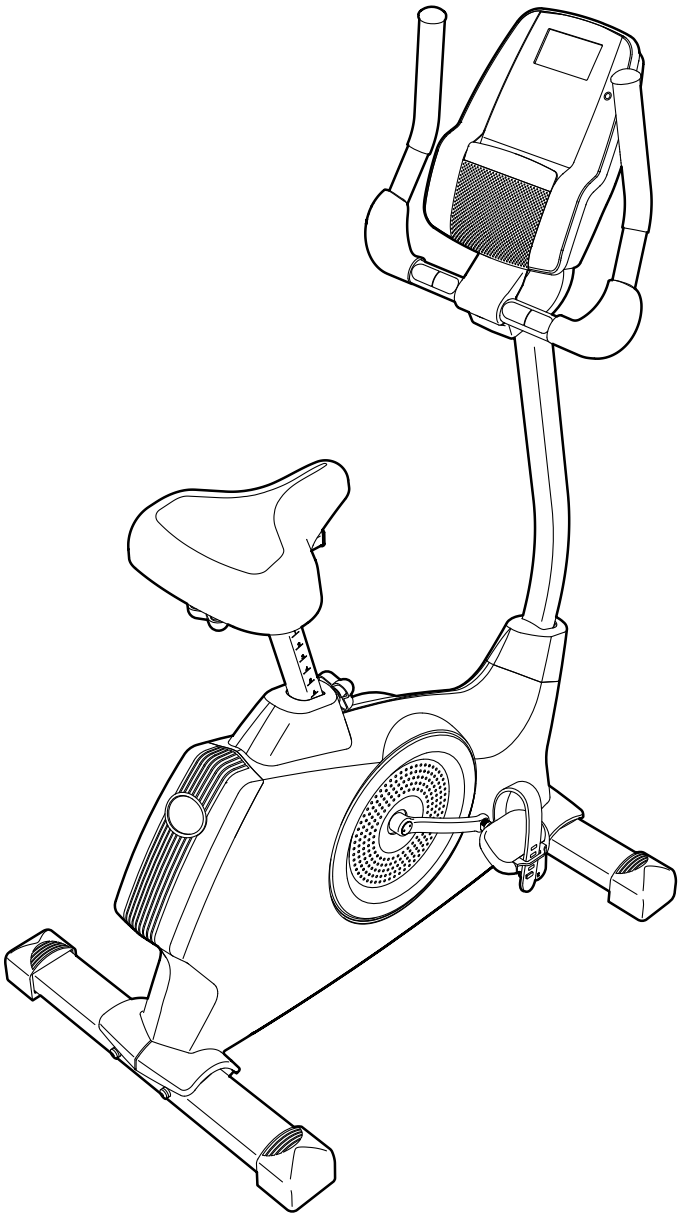
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



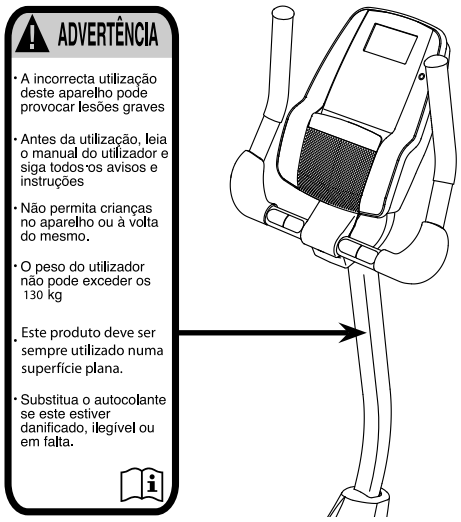
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA 13
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 22
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 24
LISTA DE PEÇAS 26
DIAGRAMA AMPLIADO 27
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 130 kg
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática estejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.**
2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
3. **Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.**
4. **A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.**
5. **Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Coloque a bicicleta estática numa superfície nivelada, com pelo menos 0,6 m de espaço a toda a volta. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da bicicleta estática.**
7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças com idade inferior a 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.**
9. **Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.**
10. **A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 130 kg.**
11. **Tenha cuidado ao subir e descer da bicicleta estática.**
12. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**
13. **Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.**
14. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a revolucionária bicicleta estática NORDICTRACK® EX 3.2. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática EX 3.2 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

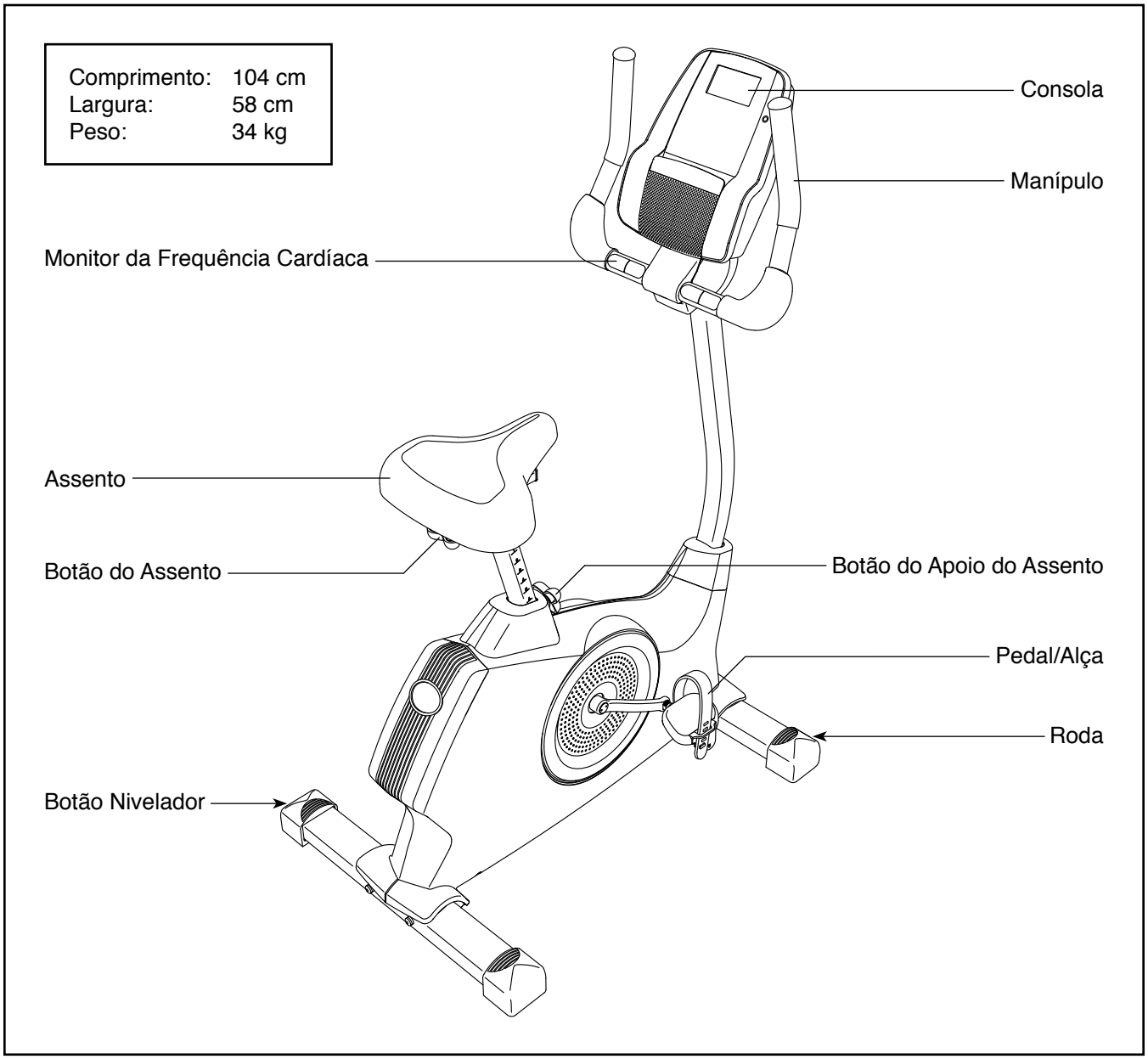
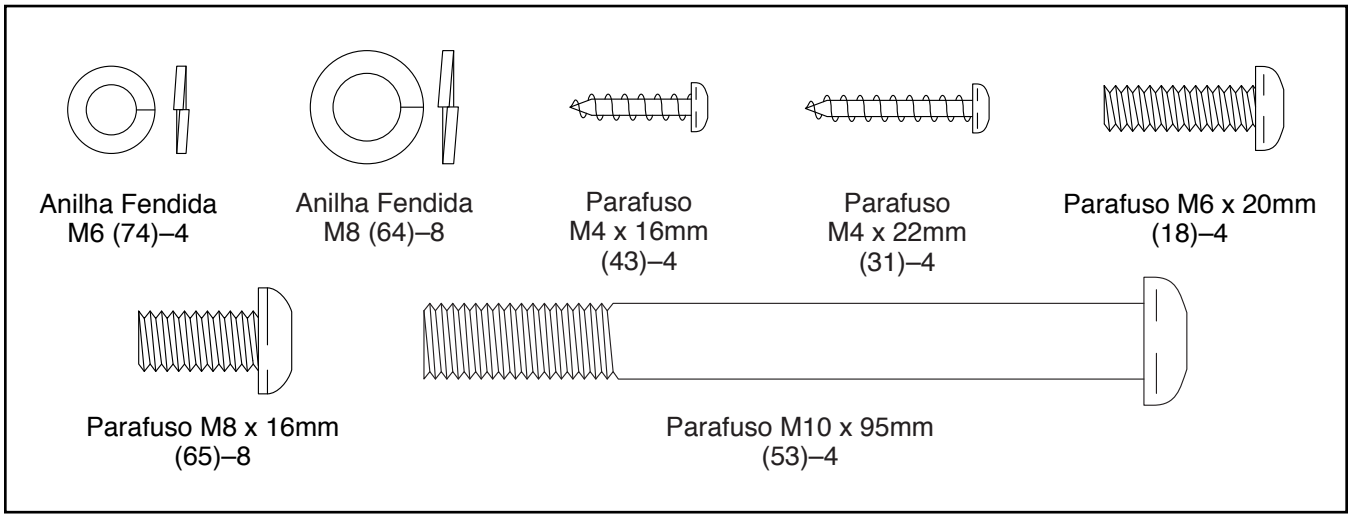


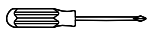
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips 

uma chave-inglesa

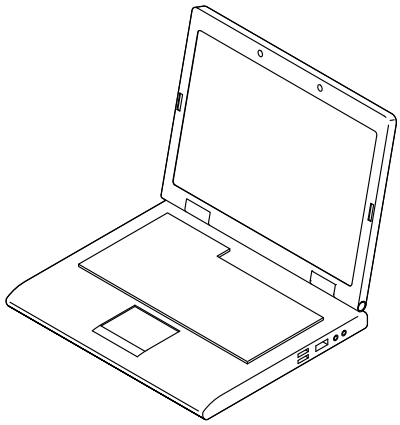
A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1



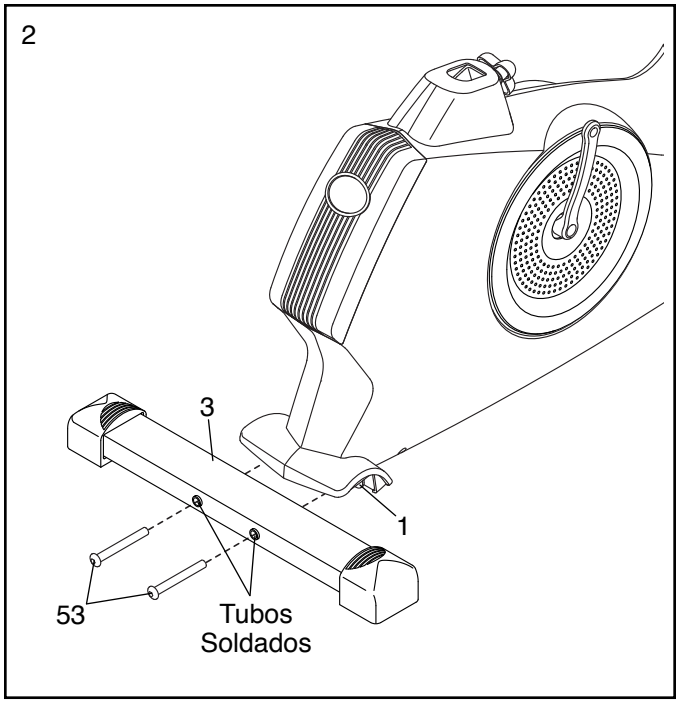
2. Ponha um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte traseira da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Identifique o Estabilizador Traseiro (3). Nota: O Estabilizador Traseiro não tem rodas; o Estabilizador Frontal (não apresentado) tem rodas.

   Posicione o Estabilizador Traseiro (3) de modo a que os tubos soldados fiquem virados para o lado oposto à Estrutura (1).

   Fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (53).

   Remova o material de embalagem.

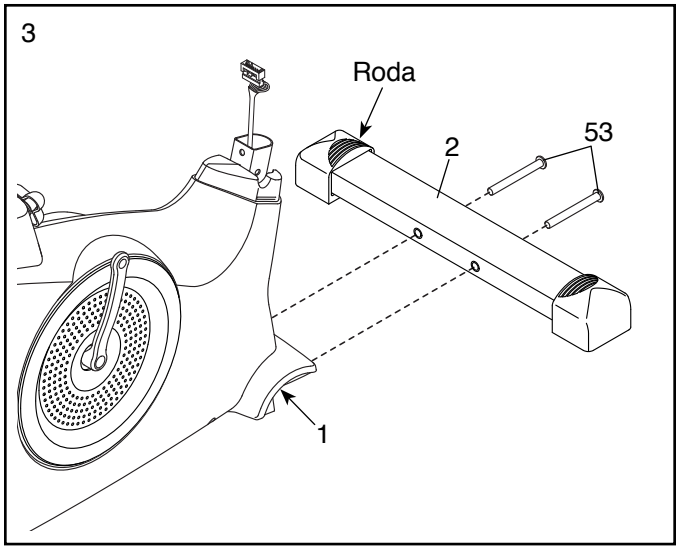


3. Ponha um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte frontal da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Posicione o Estabilizador Frontal (2) de modo a que as rodas fiquem viradas para o lado oposto à Estrutura (1).

   Fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (53).

   Remova o material de embalagem.

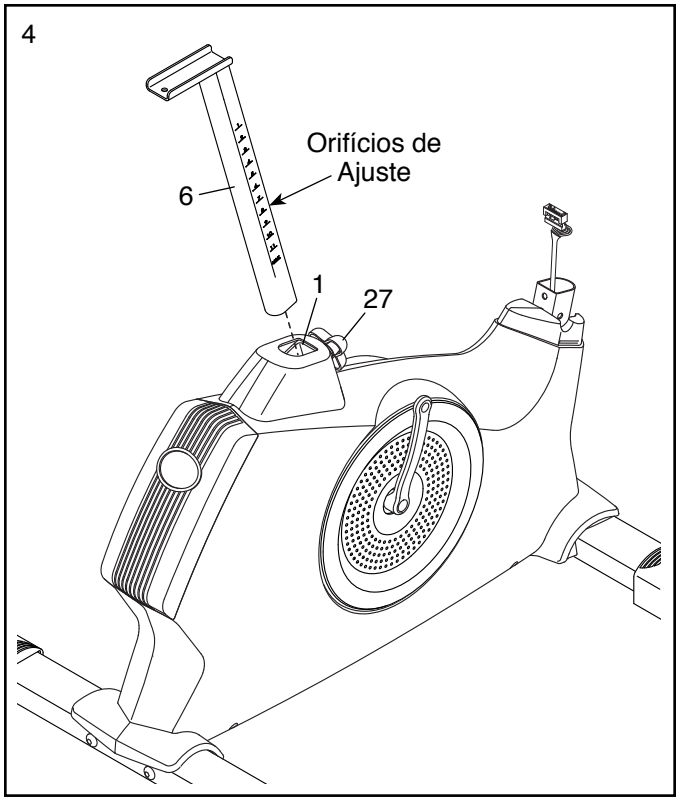


4. Desaperte o Botão do Poste do Assento (27) na Estrutura (1) rodando-o algumas vezes.

   Posicione o Poste do Assento (6) conforme indicado. Depois, insira o Poste do Assento na Estrutura (1).

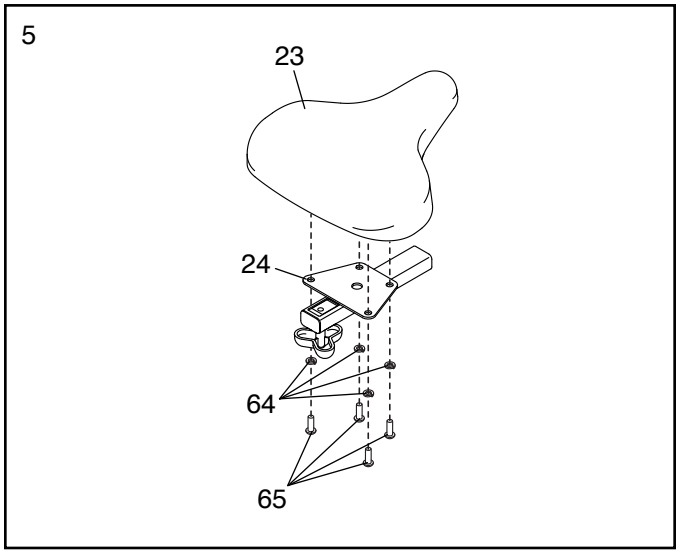
   Faça deslizar o Poste do Assento (6) para cima ou para baixo até à posição pretendida e aperte o Botão do Poste do Assento (27) num dos orifícios de ajuste do Poste do Assento.

   Mova o Poste do Assento (6) ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o Botão do Poste do Assento (27) esteja inserido num dos orifícios de ajuste do Poste do Assento.



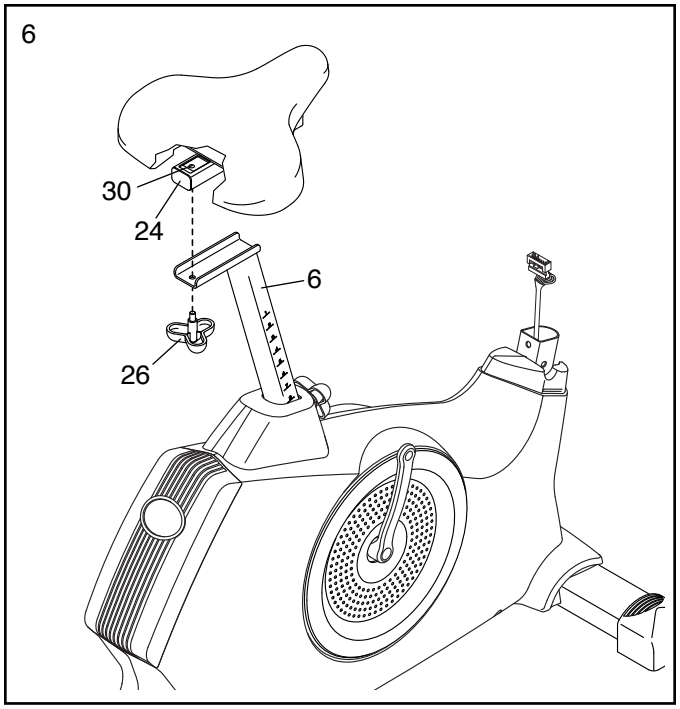
5. Posicione o Assento (23) e a Calha do Assento (24) conforme mostrado.

   Fixe o Assento (23) à Calha do Assento (24) com quatro Parafusos M8 x 16mm (65) e quatro Anilhas Fendidas M8 (64).



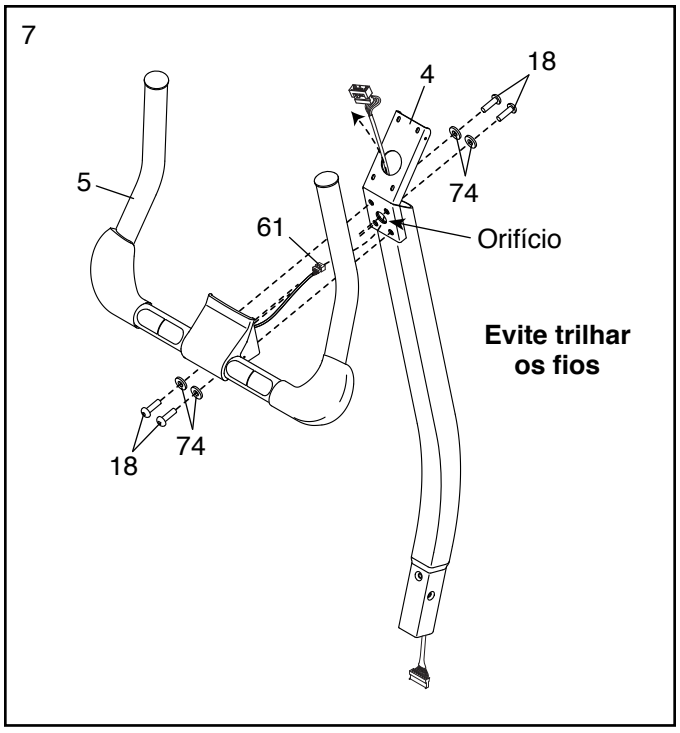
6. Retire o Botão do Assento (26) da Calha do Assento (24). Segure o Suporte do Assento (30) no interior da Calha do Assento para impedir que se mova.

   Em seguida, coloque a Calha do Assento (24) sobre o Poste do Assento (6). Insira o Botão do Assento (26) para cima através do Poste do Assento e aperte o Botão do Assento ao Suporte do Assento (30) no interior da Calha do Assento.



7. Enquanto outra pessoa segura o Manípulo (5) junto à Barra Vertical (4), introduza o Fio de Pulsações (61) no orifício da Barra Vertical e puxe-o para cima pelo topo da Barra Vertical.

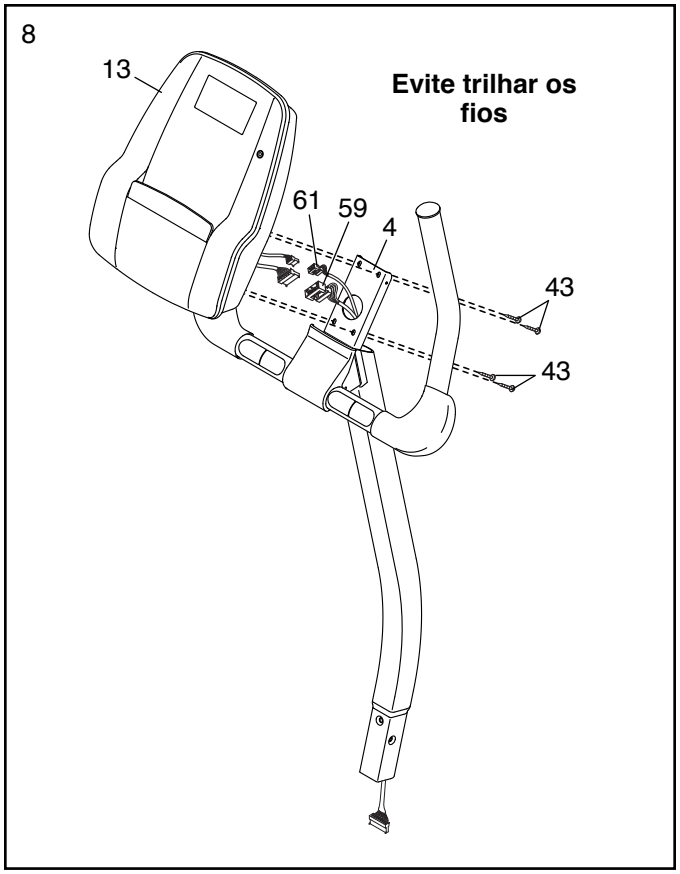
   Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo (5) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M6 x 20mm (18) e quatro Anilhas Fendidas M6 (74).



8. Enquanto outra pessoa segura a Consola (13) junto à Barra Vertical (4), conete os fios da consola ao Fio de Extensão (59) e ao Fio de Pulsações (61).

   Introduza o excedente dos fios na Barra Vertical (4) ou na Consola (13).

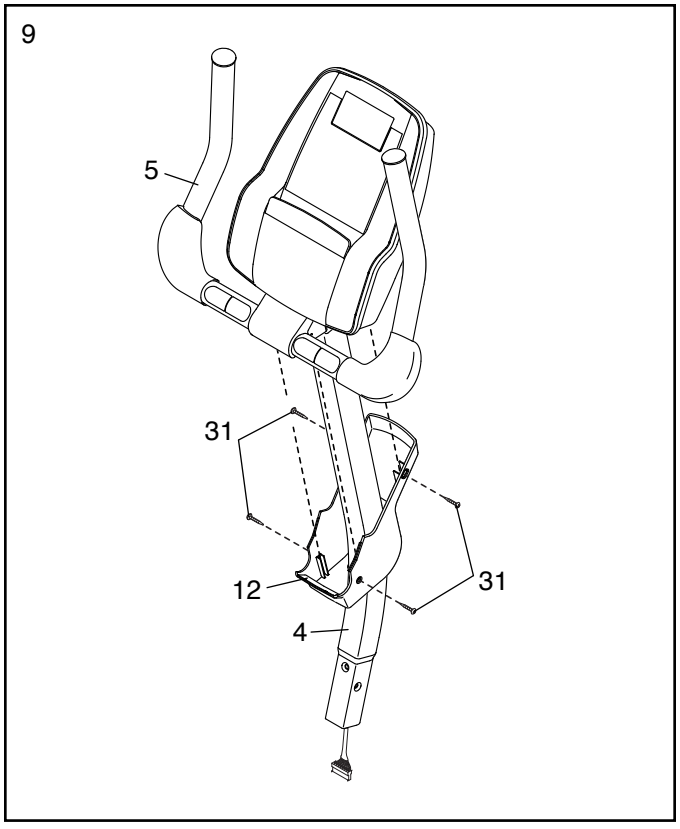
   Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (13) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 16mm (43).



9. Posicione a unidade da Barra Vertical (4) e a Cobertura Axial (12) conforme mostrado.

   Faça deslizar a Cobertura Axial (12) para cima até ao Manípulo (5). **Conselho: Dobre e curve ligeiramente a Cobertura Axial para a fazer deslizar sobre o Manípulo.**

   Fixe a Cobertura Axial (12) ao Manípulo (5) com quatro Parafusos M4 x 22mm (31).



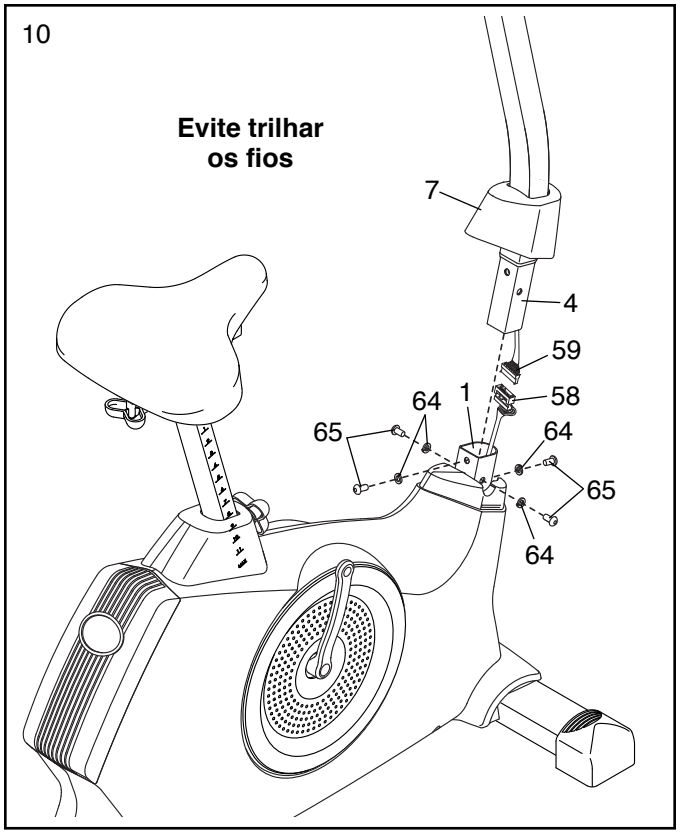
10. Faça deslizar a Cobertura do Escudo Frontal (7) para cima na Barra Vertical (4).

    Enquanto outra pessoa segura a Barra Vertical (4) junto à Estrutura (1), ligue o Fio de Extensão (59) ao Fio Principal (58).

    Insira a Barra Vertical (4) na Estrutura (1).

    Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M8 x 16mm (65) e quatro Anilhas Fendidas M8 (64).

    Faça deslizar a Cobertura do Escudo Frontal (7) para baixo na Estrutura (1) e pressione-a para a encaixar no devido lugar.

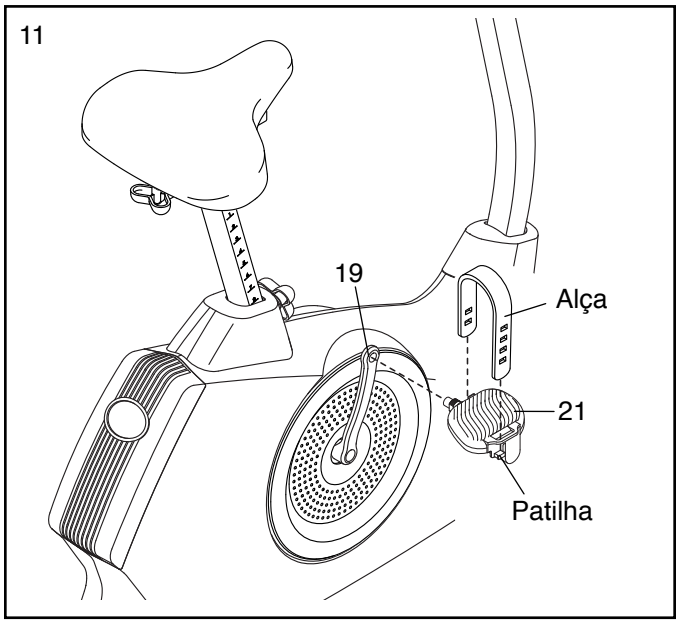


11. Identifique o Pedal Direito (21).

    Com uma chave-inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (21), **no sentido horário,** no Braço do Pedaleiro Direito (19).

    Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado), **no sentido anti-horário,** no Braço do Pedaleiro Esquerdo (não mostrada).

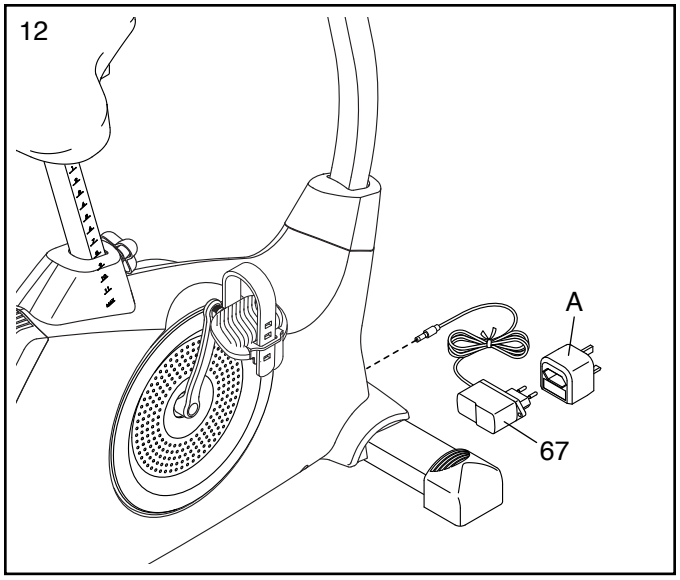
    Ajuste a alça do Pedal Direito (21) para a posição pretendida e prima as extremidades das alças contra as patilhas do Pedal Direito. **Ajuste a alça do Pedal Esquerdo (não mostrada) da mesma forma.**



12. Ligue o Adaptador de Corrente (67) à tomada na estrutura da bicicleta estática.

    Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (67) ao Adaptador da Ficha (A).

    Nota: Para ligar o Adaptador de Corrente (67) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 13.

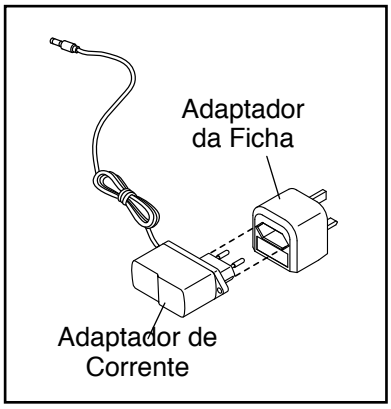


13. **Após montada a bicicleta estática, examine-a para se certificar de que esteja corretamente montada e funcione apropriadamente. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática.** Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Coloque um tapete por baixo da bicicleta estática para proteger o chão ou a alcatifa.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

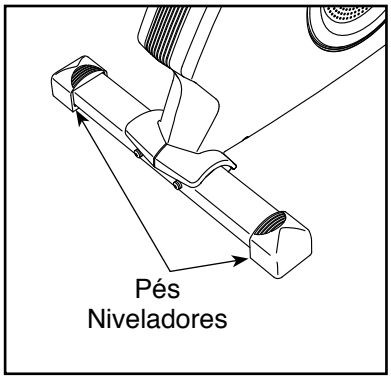
COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

IMPORTANTE: Se a bicicleta estática tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.



Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura da bicicleta estática. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da ficha. Depois, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada em conformidade com todos os regulamentos e leis locais.

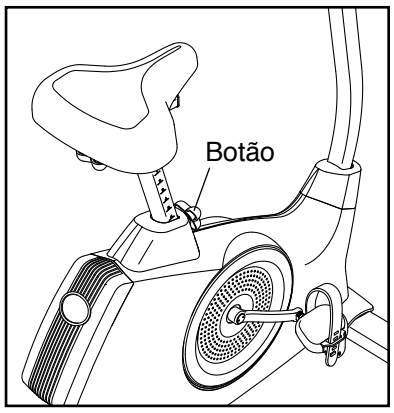
COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA



Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.

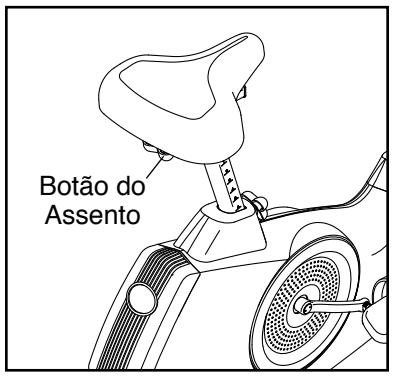
COMO AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO

Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.



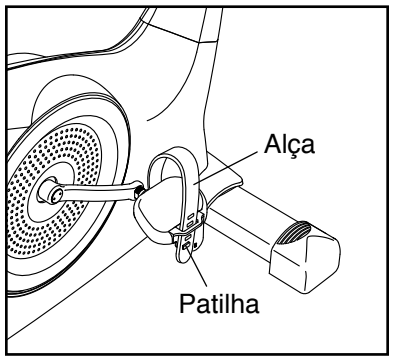
Para ajustar o assento, comece por desapertar o botão do poste do assento algumas voltas. Em seguida, faça deslizar o poste do assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e largue o botão sobre um dos orifícios de ajuste do poste do assento. **Mova o poste do assento ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o botão esteja inserido num dos orifícios de ajuste do poste do assento.**

COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO ASSENTO



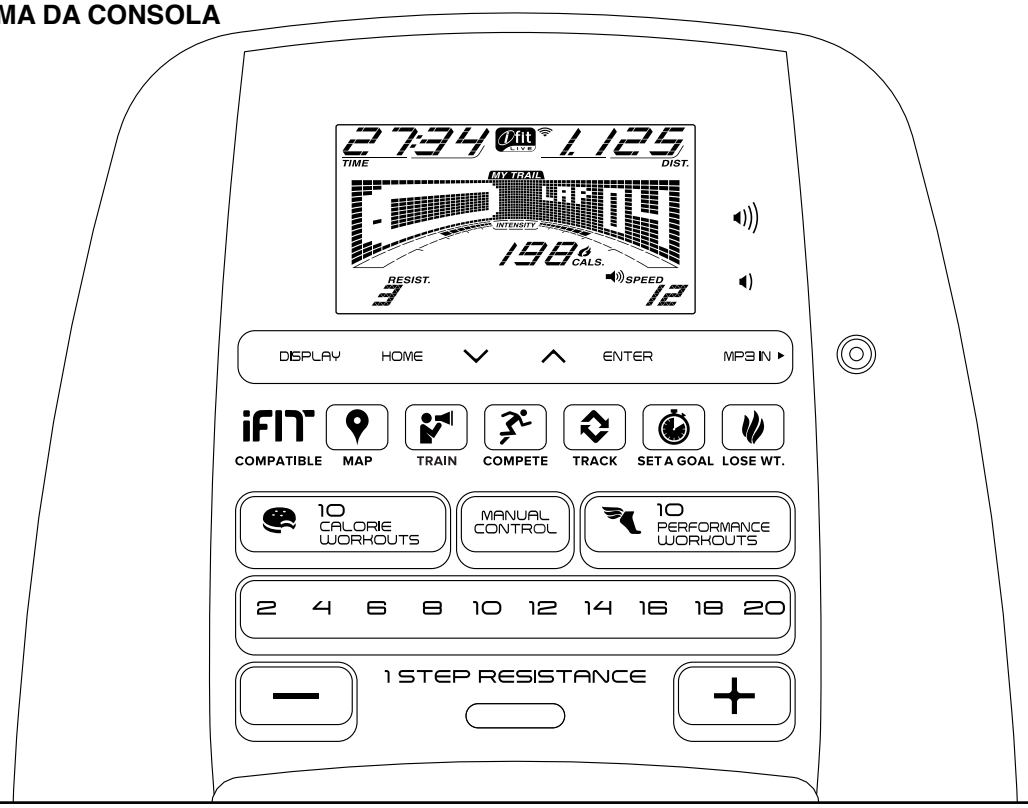
Para ajustar a posição horizontal do assento, comece por desapertar o botão do assento rodando-o algumas voltas. Em seguida, mova o assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e aperte firmemente o botão.

COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS



Para ajustar as alças dos pedais, comece por puxar as extremidades das alças das patilhas dos pedais. Depois, ajuste as alças para a posição pretendida e pressione as extremidades das alças contra as patilhas.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

A consola oferece também uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz. Pode também definir um objetivo de calorias, distância ou tempo.

A consola inclui ainda um modo iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, manter um registo dos resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 15. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 17. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 19. **Para alterar as definições da consola,** consulte a página 20.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Selecione o modo manual.**

   Prima o botão Manual Control (controlo manual) na consola para selecionar o modo manual.

   Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual é selecionado automaticamente.

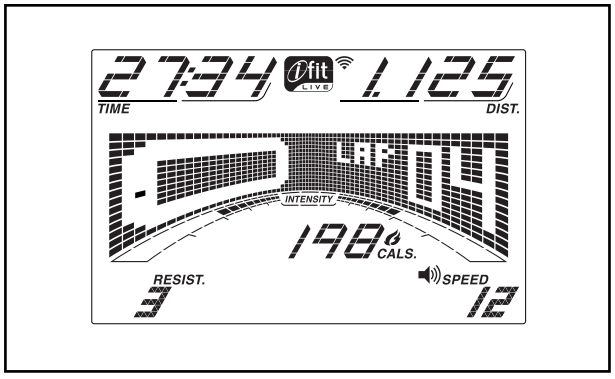
3. **Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir 1 Step Resistance (resistência rápida).

   Nota: Após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:



Cals. (calorias): Este modo apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Cals./Hr (calorias por hora): Este modo apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Dist. (distância): Este modo apresenta a distância que pedalou em quilómetros ou milhas.

Pulse (pulsação): Este modo apresenta a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 5).

Resist. (resistência): Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o mesmo for alterado.

Speed (velocidade): Este modo apresenta a velocidade de pedalada em milhas por hora ou quilómetros por hora.

Time (tempo): Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresentará o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo apresentará o tempo restante da sessão de exercício.

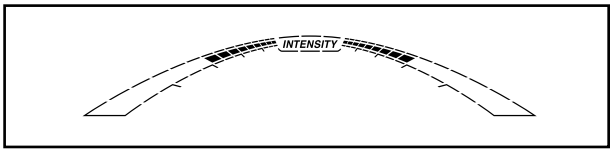
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Speed (velocidade): Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício. Após cada minuto surge um segmento novo.

My Trail (a minha pista): Este separador apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail (a minha pista) apresenta também o número de voltas concluídas.

Calorie (Calorias): Este separador indica o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo.

Durante o exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



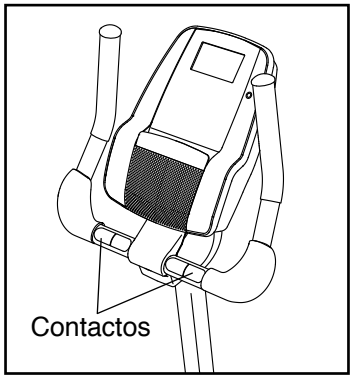
Prima o botão Home (início) para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 20 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo "sem fios" no topo do ecrã apresentará a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.

Para sair do modo manual ou de uma sessão de exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima novamente o botão Home.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a pulsação for detetada, piscará no ecrã de calorias um indicador em forma de coração de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

Se o ecrã não mostrar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, será emitido um som, a consola pausará e o tempo piscará no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**

Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Selecione uma sessão de exercício predefinida.**

   Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão de 10 Calorie Workouts (10 sessões de exercício de calorias) ou o botão 10 Performance Workouts (10 sessões de exercício de desempenho) até surgir no ecrã o número da sessão de exercício pretendida.

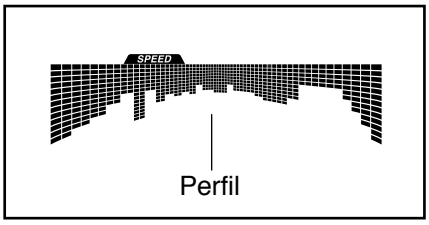
   Quando selecionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Surgirá na matriz um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício.

   Surgirão também o nível de resistência máximo e a velocidade máxima da sessão de exercício.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

   Durante a sessão de exercício, o perfil no separador de velocidade indica o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a velocidade-alvo para o segmento em curso.



   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência e/ou uma velocidade-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou a velocidade--alvo aparecerão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será então alterada.

   Enquanto se exercita, o ecrã avisá-lo(a)-á para manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade-alvo do segmento em curso. **Quando surgir no ecrã uma seta ascendente,** aumente o ritmo. **Quando surgir no ecrã uma seta descendente,** abrande o ritmo. **Se não surgir qualquer seta,** mantenha o ritmo.

   IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de 1 Step Resistance (resistência rápida). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 15.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 16.

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 16.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.**

   Para definir um objetivo de calorias, distância ou tempo, comece por premir o botão Set A Goal (definir um objetivo).

   Depois, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir no ecrã o nome do objetivo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter.

   Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir o objetivo pretendido.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. A velocidade-alvo para o segmento em curso aparecerá no ecrã no início de cada segmento.

   Enquanto faz exercício, mantenha a velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo. **IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

   Pode alterar manualmente a resistência dos pedais durante a sessão de exercício, premindo os botões de 1 Step Resistance (resistência rápida).

   Nota: Se alterar manualmente a resistência durante uma sessão de exercício com objetivo de calorias, a duração da sessão de exercício ajustar-se-á automaticamente para assegurar o cumprimento do objetivo de calorias.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante o exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até ser atingido o objetivo de calorias, distância ou tempo. Para interromper a sessão de exercício, pare de pedalar. O tempo entra em pausa no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Enquanto se exercita, o ecrã de calorias, tempo ou distância fará a contagem decrescente até ser atingido o objetivo pretendido.

   Consulte o passo 4 na página 15.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 16.

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 16.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, precisa de ter um módulo iFit opcional. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também é necessário ser membro do iFit.com.

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. A consola ficará então pronta a ser utilizada.

2. **Introduza o módulo iFit na consola.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, insira o módulo iFit na consola.

   Após inserir o módulo iFit na consola, prima o botão Home (início). O ecrã principal do iFit aparecerá no ecrã.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiver registado mais de um utilizador na sua conta iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para selecionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Prima o botão Map (mapa), o botão Train (treino) ou o botão Lose Wt. (perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo na sua agenda.

   Prima o botão Compete (competir) para competir numa corrida previamente agendada.

   Prima o botão Track (pista) para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda. Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará a duração da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que queimará. O ecrã poderá ainda apresentar o nome da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã poderá fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

   Nota: os botões iFit podem também executar sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, remova o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 17.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orientá-lo(a)-á ao longo do exercício. Pode selecionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 20).

   Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

6. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 15.

   O separador My Trail (o meu percurso) apresentará um mapa do caminho percorrido a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Compete (Competir) apresentará o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz mostrará a parte da corrida que já completou. As outras linhas apresentarão outros participantes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 16.

8. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 16.

Para mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, selecionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado à consola um módulo iFit, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. **Selecione o modo de informação.**

   Para selecionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Display (ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.

2. **Veja as informações de utilização.**

   O ecrã mostrará o número total de horas de utilização da bicicleta estática. O ecrã mostrará também a distância total pedalada na bicicleta estática (em milhas ou quilómetros).

3. **Selecione uma unidade de medida se o desejar.**

   Surgirá no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida selecionada.

   Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter para selecionar a unidade de medida pretendida.

4. **Ajuste o nível de contraste do ecrã se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o nível do contraste. Surgirá no ecrã o nível de contraste selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir 1 Step Resistance (resistência rápida) para ajustar o nível de contraste.

5. **Determine se está ligado à consola um módulo iFit.**

   Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã mostrará as palavras WIFI MODULE (módulo WiFi) ou USB MODULE (módulo USB).

   Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã mostrará as palavras NO IFIT MODULE (sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

6. **Selecione uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração de áudio da voz do treinador pessoal. Surgirá no ecrã a configuração de áudio selecionada para a voz do treinador pessoal.

   Para alterar a configuração de áudio, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal como ON (ligada) ou OFF (desligada).

7. **Configure o menu predefinido se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando liga a consola. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o menu principal do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8. **Verifique o estado do módulo iFit se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Surgirão no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (verificar estado USB).

   Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, surgirá no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display (ecrã) durante alguns segundos.

9. **Verifique se existem conteúdos para descarregar se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Surgirão no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados).

   Em seguida, prima o botão Enter. A consola verificará então se existem sessões de exercício iFit e firmware para descarregar.

10. **Saia do modo de informação.**

    Prima o botão Display para sair do modo de informação.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte o passo 4 na página 20 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, consulte o passo 5 na página 16.

Se precisar de um adaptador de corrente sobresselente, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, utilize apenas um adaptador de corrente regulado fornecido pelo fabricante.

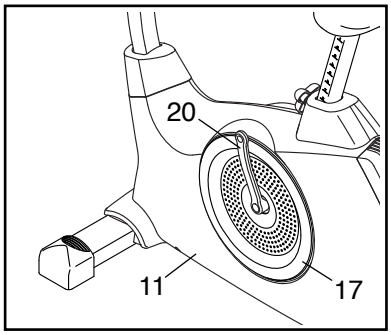
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

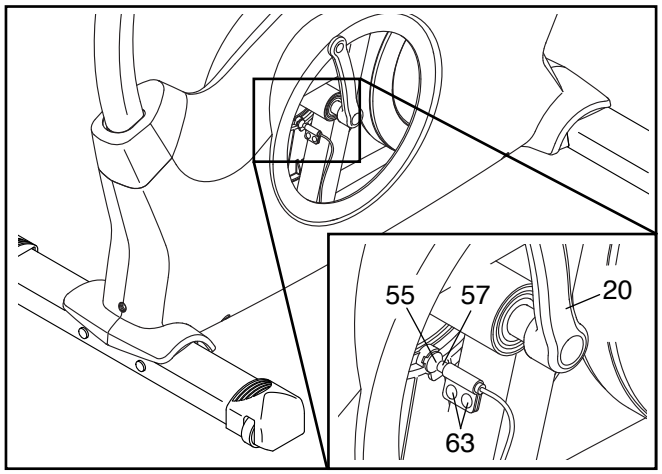
Para ajustar o interruptor de lâmina, comece por desligar o adaptador de corrente. Depois, remova o pedal esquerdo e o disco do pedal esquerdo (consulte as instruções abaixo)

Utilizando uma chave-inglesa, rode o pedal esquerdo no sentido horário e remova-o.

Rode o Disco do Pedal (17) esquerdo no sentido horário para o soltar do Escudo Esquerdo (11). Depois, retire cuidadosamente o Disco do Pedal esquerdo do Braço do Pedaleiro Esquerdo (20).



Localize o Interruptor de Lâmina (57). Desaperte, mas não remova, os dois Parafusos de Flange M4 x 13mm (63).



Depois, rode o Braço do Pedaleiro Esquerdo (20) até que um Íman (55) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina (57). Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâmina do Íman. Em seguida, aperte novamente os Parafusos de Flange M4 x 13mm (63).

Ligue o adaptador de corrente e rode o Braço do Pedaleiro Esquerdo (20) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

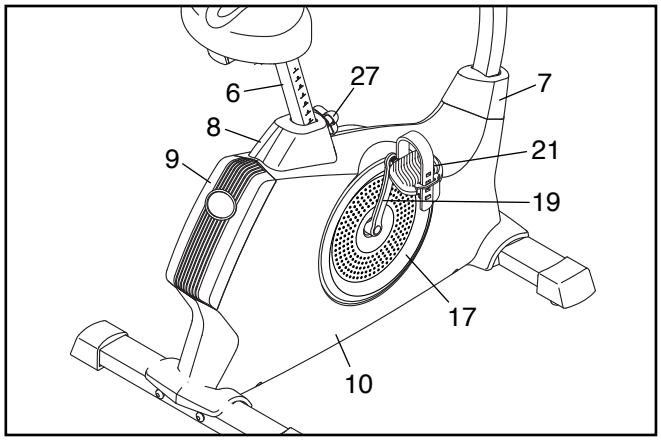
Quando o interruptor de lâmina ficar corretamente ajustado, volte a fixar o disco do pedal esquerdo e o pedal esquerdo.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

Para ajustar a correia de transmissão, comece por desligar o adaptador de corrente. Depois, remova o pedal direito, o botão do poste do assento, o poste do assento, a cobertura do escudo superior, a cobertura do escudo traseira, a cobertura do escudo frontal, a cobertura do disco direita e o escudo direito (consulte as instruções abaixo).

Com uma chave-inglesa, rode o Pedal Direito (21) no sentido anti-horário e remova-o.



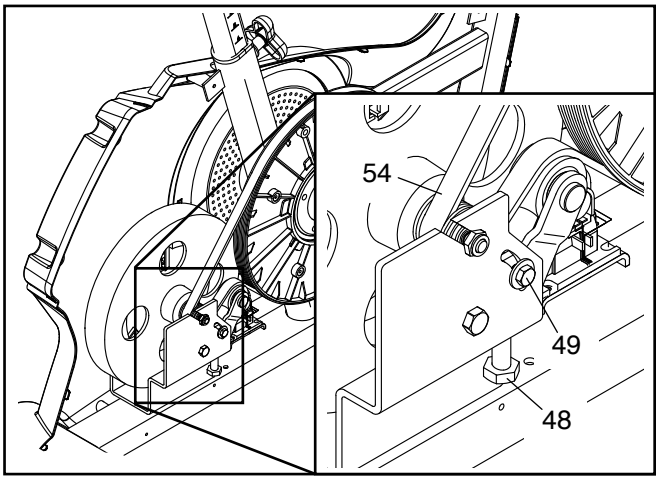
Em seguida, remova o Botão do Poste do Assento (27) e o Poste do Assento (6).

Com uma chave de fendas plana, remova a Cobertura do Escudo Superior (8) e a Cobertura do Escudo Traseira (9). Em seguida, utilize a chave de fendas plana para soltar a Cobertura do Escudo Frontal (7).

Rode o Disco do Pedal (17) direito no sentido horário para o soltar do Escudo Direito (10). Depois, retire cuidadosamente o Disco do Pedal direito da Haste do Pedaleiro Direita (19)

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO na parte final deste manual e remova os Parafusos M4 x 19mm (44) e os Parafusos M4 x 25mm (62) dos Escudos Esquerdo e Direito (10, 11). Em seguida, remova o Escudo Direito.

Depois, desaperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (49). Em seguida, aperte o Parafuso Sextavado M10 x 50mm (48) até que a Correia de Transmissão (54) fique esticada.



Quando a Correia de Transmissão (54) estiver esticada, aperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (49).

Depois, volte a fixar o escudo direito, o disco do pedal direito, a cobertura do escudo frontal, a cobertura do escudo traseira, a cobertura do escudo superior, o poste do assento, o botão do assento e o pedal direito. Em seguida, ligue o adaptador de corrente.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♡
145	138	130	125	118	110	103	♡
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

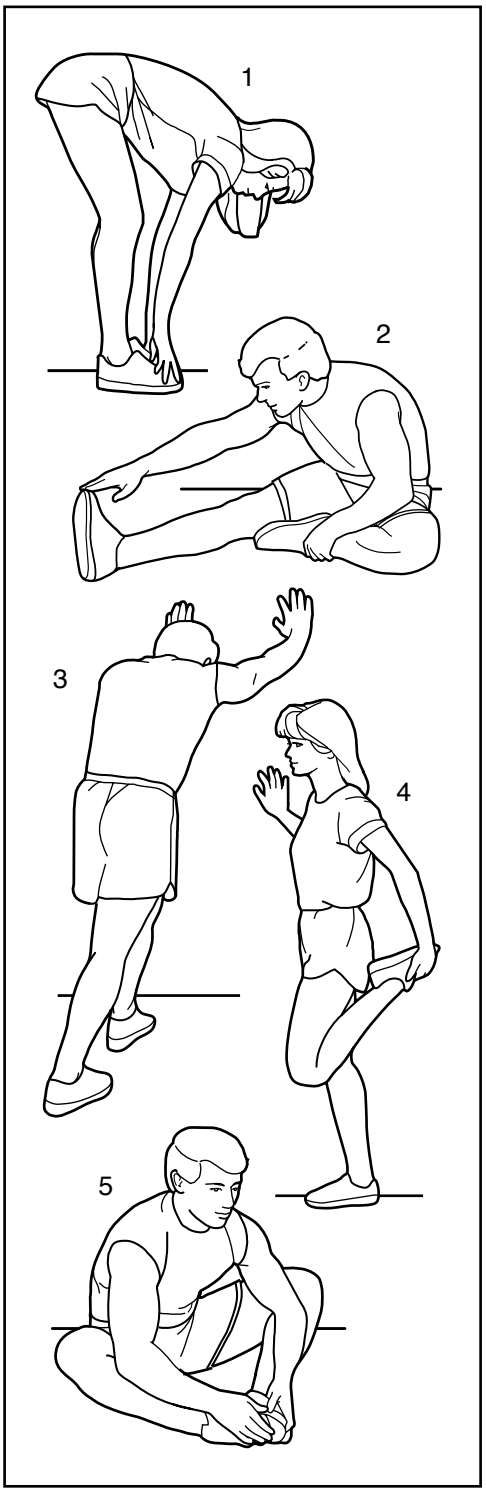
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

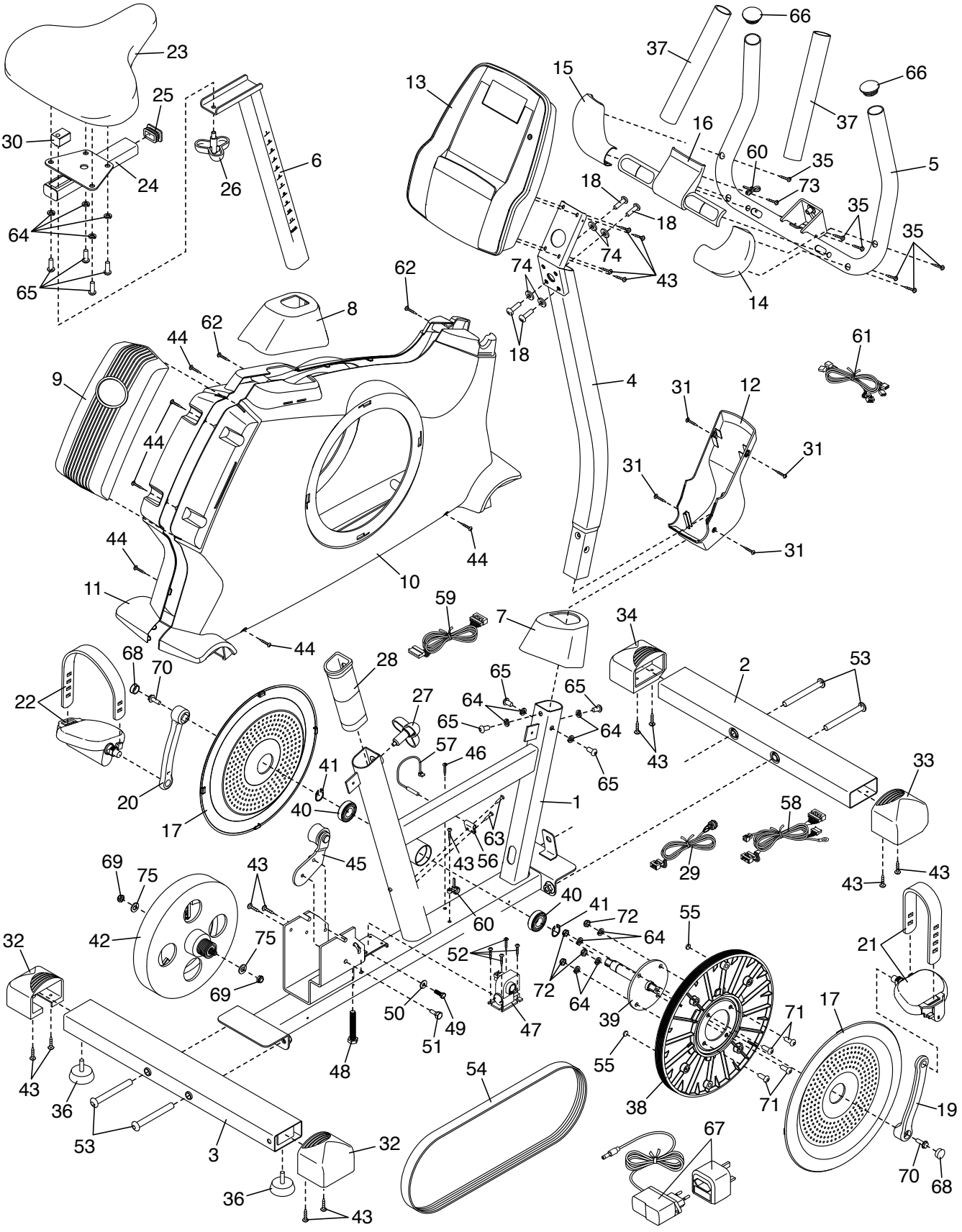
Modelo nº NTEVEX74013.0 R0713A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Estabilizador Frontal
3	1	Estabilizador Traseiro
4	1	Barra Vertical
5	1	Manípulo
6	1	Poste do Assento
7	1	Cobertura do Escudo Frontal
8	1	Cobertura do Escudo Superior
9	1	Cobertura do Escudo Traseira
10	1	Escudo Direito
11	1	Escudo Esquerdo
12	1	Cobertura Axial
13	1	Consola
14	1	Almofada Direita
15	1	Almofada Esquerda
16	1	Sensor de Pulsações
17	2	Disco do Pedal
18	4	Parafuso M6 x 20mm
19	1	Braço do Pedaleiro Direito
20	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo
21	1	Pedal Direito/Alça
22	1	Pedal Esquerdo/Alça
23	1	Assento
24	1	Calha do Assento
25	1	Tampa do Poste do Assento
26	1	Botão do Assento
27	1	Botão do Poste do Assento
28	1	Manga do Poste do Assento
29	1	Tomada/Fio
30	1	Suporte do Assento
31	4	Parafuso M4 x 22mm
32	2	Tampa do Estabilizador Traseiro
33	1	Tampa do Estabilizador Direita
34	1	Tampa do Estabilizador Esquerda
35	6	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 19mm
36	2	Pé
37	2	Punho em Espuma
38	1	Roldana
39	1	Pedaleiro
40	2	Rolamento do Pedaleiro
41	2	Anel de Retenção
42	1	Mecanismo de Resistência
43	15	Parafuso M4 x 16mm
44	6	Parafuso M4 x 19mm
45	1	Tensor
46	1	Parafuso Brilhante M4 x 13mm
47	1	Motor de Resistência
48	1	Parafuso Sextavado M10 x 50mm
49	1	Parafuso Sextavado M6 x 20mm
50	1	Anilha M6
51	1	Parafuso Tensor
52	4	Parafuso de Flange M4 x 12mm
53	4	Parafuso M10 x 95mm
54	1	Correia de Transmissão
55	2	Íman
56	1	Grampo
57	1	Interruptor de Lâmina/Fio do Interruptor de Lâmina
58	1	Fio Principal
59	1	Fio de Extensão
60	2	Grampo do Fio
61	1	Fio de Pulsações
62	2	Parafuso M4 x 25mm
63	2	Parafuso de Flange M4 x 13mm
64	12	Anilha Fendida M8
65	8	Parafuso M8 x 16mm
66	2	Tampa do Manípulo
67	1	Adaptador de Corrente
68	2	Tampa do Pedaleiro
69	2	Contraporca M8
70	2	Parafuso de Flange 5/16"
71	4	Pino M8 x 20mm
72	4	Porca de Travamento M8
73	1	Parafuso M4 x 12mm
74	4	Anilha Fendida M6
75	2	Espaçador
*	–	Ferramenta de Montagem
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº NTEVEX74013.0 R0713A



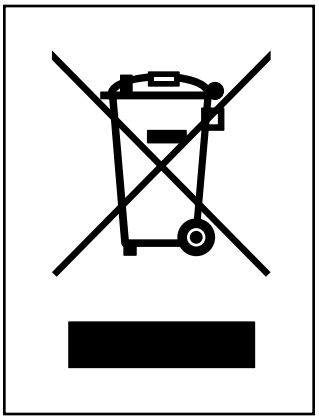
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.



Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 346751 R0713A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.